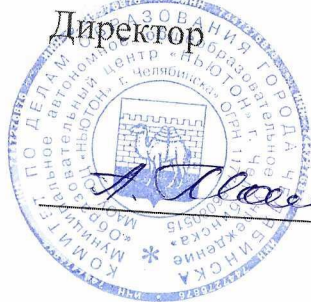


Согласовано:

Директор



Утверждаю:

Директор

АО "ВКУСЛОГИЯ"

Готфрид Р. Р.



# **Примерное меню для обучающихся общеобразовательных учреждений**

## **обучающиеся с 7 до 11 лет**

по образовательным программам начального общего образования,  
не отнесённые к отдельным категориям

с 1 сентября 2026

**Меню для учащихся, получающих бюджетные средства на питание в размере  
94,89 руб. 7-11 лет**

Категории:

- Обучающиеся по образовательным программам начального общего образования, не отнесённые к отдельным категориям.

| № рец.                                                   | Прием пищи, наименование блюда                     | Масса порции, г. | Пищевые вещества, г. |              |              | Энергет. ценность (ккал) |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|----------------------|--------------|--------------|--------------------------|
|                                                          |                                                    |                  | Б                    | Ж            | У            |                          |
| 1                                                        | 2                                                  | 3                | 4                    | 5            | 6            | 7                        |
| <b>ДЕНЬ 1. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                    |                  | <b>18,13</b>         | <b>18,56</b> | <b>85,41</b> | <b>592,58</b>            |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                  | <b>18,13</b>         | <b>18,56</b> | <b>85,41</b> | <b>592,58</b>            |
|                                                          | Рогалик "Аппетитный" первый х/к                    | 50               | 3,75                 | 5,50         | 29,00        | 190,00                   |
| 93/17                                                    | Каша молочная "Дружба" (жидкая) с маслом сливочным | 200/2            | 10,63                | 11,81        | 20,16        | 229,33                   |
| 411/16                                                   | Чай с сахаром                                      | 200              | 0,00                 | 0,00         | 10,00        | 42,00                    |
|                                                          | Батон нарезной                                     | 50               | 3,75                 | 1,25         | 26,25        | 131,25                   |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                    | <b>502</b>       |                      |              |              |                          |
| <b>ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                    |                  | <b>21,70</b>         | <b>13,19</b> | <b>87,16</b> | <b>572,14</b>            |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                  | <b>21,70</b>         | <b>13,19</b> | <b>87,16</b> | <b>572,14</b>            |
| 288/17                                                   | Птица отварная                                     | 100              | 12,64                | 9,84         | 10,08        | 179,40                   |
| 309/17                                                   | Макаронные изделия отварные                        | 160              | 6,02                 | 3,03         | 38,40        | 214,40                   |
| ТТК 20                                                   | Напиток с витаминами в ассортименте                | 200              | 0,00                 | 0,00         | 19,00        | 80,00                    |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                    | <b>500</b>       |                      |              |              |                          |
| <b>ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                    |                  | <b>12,63</b>         | <b>16,91</b> | <b>76,67</b> | <b>527,30</b>            |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                  | <b>12,63</b>         | <b>16,91</b> | <b>76,67</b> | <b>527,30</b>            |
| 160/06                                                   | Голубцы ленивые с соусом                           | 90/25            | 6,32                 | 8,79         | 19,37        | 187,01                   |
| 312/17                                                   | Пюре картофельное                                  | 150              | 3,26                 | 7,80         | 22,00        | 176,30                   |
| ТТК 323                                                  | Напиток "Каркаде" с сахаром                        | 200              | 0,01                 | 0,00         | 15,62        | 65,65                    |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                    | <b>505</b>       |                      |              |              |                          |
| <b>ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                    |                  | <b>19,40</b>         | <b>9,84</b>  | <b>99,21</b> | <b>575,39</b>            |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                  | <b>19,40</b>         | <b>9,84</b>  | <b>99,21</b> | <b>575,39</b>            |
| 234/17                                                   | Котлета рыбная                                     | 100              | 12,55                | 6,80         | 15,53        | 173,55                   |
| 304/17                                                   | Рис отварной с соусом                              | 150/20           | 3,81                 | 2,72         | 40,00        | 208,50                   |
| ТТК 19                                                   | Кисель с витаминами                                | 200              |                      |              | 24,00        | 95,00                    |
|                                                          | Хлеб пшеничный                                     | 40               | 3,04                 | 0,32         | 19,68        | 98,34                    |
| <b>Итого:</b>                                            |                                                    | <b>510</b>       |                      |              |              |                          |
| <b>ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                    |                  | <b>31,41</b>         | <b>12,71</b> | <b>79,46</b> | <b>559,98</b>            |
|                                                          | <b>ЗАВТРАК</b>                                     |                  | <b>31,41</b>         | <b>12,71</b> | <b>79,46</b> | <b>559,98</b>            |

|                                                           |                                                   |        |       |       |       |        |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|-------|-------|-------|--------|
|                                                           | Сок фруктовый в инд. уп.(или фрукт яблоко)1 шт    | 125    | 0,00  | 0,00  | 14,38 | 57,50  |
| 219/17                                                    | Сырники из творога с молоком                      | 150    | 28,41 | 11,71 | 34,08 | 355,48 |
| 411/16                                                    | Чай с сахаром                                     | 200    | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 42,00  |
|                                                           | Батон нарезной                                    | 40     | 3,00  | 1,00  | 21,00 | 105,00 |
| Итого:                                                    |                                                   | 515    |       |       |       |        |
| <b>ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |        | 15,80 | 17,81 | 99,92 | 649,06 |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |        | 15,80 | 17,81 | 99,92 | 649,06 |
| 399/17                                                    | Блинчик со сгущенным молоком                      | 45/10  | 4,12  | 0,87  | 22,73 | 142,32 |
| 182/17                                                    | Каша молочная пшенная (жидкая) с маслом сливочным | 200/2  | 4,43  | 12,09 | 36,24 | 271,49 |
| ТТК 21                                                    | Какао с молоком и витаминами                      | 200    | 3,50  | 3,60  | 14,70 | 104,00 |
|                                                           | Батон нарезной                                    | 50     | 3,75  | 1,25  | 26,25 | 131,25 |
| Итого:                                                    |                                                   | 507    |       |       |       |        |
| <b>ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |        | 20,53 | 26,72 | 96,68 | 711,02 |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |        | 20,53 | 26,72 | 96,68 | 711,02 |
| 291/17                                                    | Плов из мяса птицы                                | 50/150 | 12,49 | 20,40 | 22,00 | 321,68 |
| 411/16                                                    | Чай с сахаром                                     | 200    | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 42,00  |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 40     | 3,04  | 0,32  | 19,68 | 98,34  |
|                                                           | Кондитерское изделие (печенье)                    | 60     | 5,00  | 6,00  | 45,00 | 249,00 |
| Итого:                                                    |                                                   | 500    |       |       |       |        |
| <b>ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |        | 25,66 | 15,49 | 88,66 | 615,78 |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |        | 25,81 | 15,49 | 95,16 | 638,36 |
| 46/05                                                     | Биточек куриный"Солнышко"                         | 90     | 15,84 | 12,06 | 6,66  | 198,45 |
| 309/17                                                    | Макаронные изделия отварные                       | 160    | 6,02  | 3,03  | 38,40 | 214,40 |
| ТТК 20                                                    | Напиток с витаминами в ассортименте               | 200    | 0,00  | 0,00  | 19,00 | 80,00  |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 50     | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 122,93 |
| Итого:                                                    |                                                   | 500    |       |       |       |        |
| <b>ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b>  |                                                   |        | 19,91 | 34,59 | 95,23 | 776,60 |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |        | 19,91 | 34,59 | 95,23 | 776,60 |
| ТТК 246                                                   | Азу из мяса                                       | 100    | 11,34 | 29,00 | 17,00 | 374,36 |
| 302/17                                                    | Каша гречневая рассыпчатая                        | 150    | 4,77  | 5,19  | 29,63 | 184,31 |
| ТТК 19                                                    | Кисель с витаминами                               | 200    |       |       | 24,00 | 95,00  |
|                                                           | Хлеб пшеничный                                    | 50     | 3,80  | 0,40  | 24,60 | 122,93 |
| Итого:                                                    |                                                   | 500    |       |       |       |        |
| <b>ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ</b> |                                                   |        | 19,70 | 27,12 | 50,42 | 526,48 |
|                                                           | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |        | 19,70 | 27,12 | 50,42 | 526,48 |
|                                                           | Фруктовое пюре (или фрукт яблоко) 1 шт            | 125    | 0,00  | 0,00  | 16,25 | 65,00  |
| 210/17                                                    | Омлет натуральный с маслом                        | 160/5  | 16,70 | 26,12 | 3,17  | 314,48 |
| 411/16                                                    | Чай с сахаром                                     | 200    | 0,00  | 0,00  | 10,00 | 42,00  |
|                                                           | Батон нарезной                                    | 40     | 3,00  | 1,00  | 21,00 | 105,00 |
| Итого:                                                    |                                                   | 530    |       |       |       |        |